

Die Heilwirkung von Frauenmantel



Der Frauenmantel gehört zu den Rosengewächsen und gedeiht an feuchten, kühlen und nährhaften Standorten. Blütezeit und Erntezeit ist von Mai bis September. Von der Pflanze werden Blätter und Stängel entweder frisch oder getrocknet verwendet.

Als Heilpflanze hat sich der Frauenmantel, wie der Name schon andeutet, hauptsächlich in der Frauenheilkunde bewährt, aber auch in anderen Bereichen kann er hilfreiche Dienste leisten. Es gibt kaum einen Bereich des Körpers, auf den der Frauenmantel nicht wohltuend einwirken kann. Zumindest sagt das die Volksheilkunde.

Das liegt wohl an seinen Pflanzenhormonen, die dem weiblichen Progesteron ähneln. Dadurch kann der Frauenmantel Mangelzustände ausgleichen, die zu prämenstruellen Störungen und zu Wechseljahrsbeschwerden führen. Zudem wirkt der Frauenmantel entkrampfend, was auch sehr günstig für die Gebärmutter ist.

Das Frauenmantelkraut enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. Die Gerbstoffe wirken adstringierend (zusammenziehend). Wohl deswegen wurde der Frauenmantel schon von Paracelsus und Hildegard von Bingen bei inneren und äußeren Wunden benutzt. Der Name Ohmkraut (Ohm: altdeutsch für Wunde) deutet noch darauf hin.

Vor Allem aber wird er in der Frauenheilkunde gegen Menstruationsstörungen, Unterleibsschmerzen oder Problemen in den Wechseljahren angewendet. In dem Buch von Maria Treben "Gesundheit aus der Apotheke Gottes", wird er ebenfalls empfohlen für Zyklusstörungen, zur Stärkung der Gebärmutter nach der Geburt und anderer Frauenprobleme. Er ist heute noch Bestandteil vom berühmten Schwangerschaftstee und lindert nahezu alle Arten von Frauenbeschwerden, seien es Periodenkrämpfe, Prämenstruelles Syndrom oder Beschwerden der Wechseljahre. (Ähnliche Wirkung hat der Mönchspfeffer –Agnus castus z.B. Castufemin)



Der Frauenmantel gehört zu den wenigen Pflanzenarten, die aktiv Wasser abgeben können (man nennt diesen Vorgang "Guttation"). Dadurch bilden sich sowohl an den gezähnten Blatträndern als auch in der Mitte des "Blattkelches" Wassertropfen, die in der Sonne glitzern. Diese Flüssigkeit galt den Alchimisten in früheren Zeiten als wichtige Zutat für alchemistische Prozesse.

Anwendungsmöglichkeiten

Zubereitung: Bei der Zubereitung von Heilmitteln werden die oberirdischen Teile des Frauenmantels gesammelt und können frisch oder getrocknet verwendet werden.

Gesichtswasser: Hier kann der Teeaufguss auch als Gesichtswasser verwendet werden, dies kann zur Behandlung von Gesichtsakne oder großporiger Haut verwendet werden.

Badezusatz: Sehr zu empfehlen ist auch die kosmetische Anwendung des Tees als Badezusatz. Man verwendet 250 g getrocknetes Kraut. Dies im Kaltansatz über Nacht stehen lassen, aufkochen und dem Badewasser beigegeben oder eine kleine Handvoll Blätter direkt ins Badewasser geben. Dadurch wird die Haut gestrafft, gestärkt, geklärt und erfrischt.

Kräuterauflage: Das Kraut mit dem Nudelholz quetschen und auflegen, mit einem Tuch oder einer Binde fixieren.



Heilwirkung als Frauentee:

Der Frauen-Tee lindert Menstruationsbeschwerden, das prämenstruelle Syndrom und auch die Probleme der beginnenden Wechseljahre. Der Frauenmanteltee hat einen angenehmen, leicht säuerlichen Geschmack.

Einfacher Teeaufguss mit vier Teelöffel Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen, abseihen, fertig ist der Frauenmanteltee:

Mögliche Zutaten: Mische zu gleichen Teilen zum Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse, Ehrenpreis, Taubnessel-Blüten, Brennnessel-Samen, Angelika-Wurzel

Anleitung des Teemixes:

1. Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filter den Tee anschließend ab.
4. Wenn man will, kann man den Tee mit Honig süßen.
5. Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Kalter Frauenmanteltee ergibt, gemischt mit Apfelsaft ein köstliches Erfrischungsgetränk.

Ein empfehlenswertes Buch rund um den Frauenmantel und seine Wirkung ist Margret Madejskys "Alchemilla - eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen", Goldmann - Verlag, München, 2000.

Als Ergänzung zum Frauenmantel ist der alkoholische Auszug der Wurzel des

Blutwurz



Der Blutwurz ist eine Staude mit gelben, meist vierblättrigen Blüten. Ein besonderes Merkmal zur Erkennung der Pflanze ist die rasche Rotfärbung der Schnittstelle, wenn man den Stängel abbricht. Ein Tee aus Blutwurz ist hilfreich bei Blutungen, ein gutes Hilfsmittel bei Blutarmut (Eisenmangel), Durchfall und auch gegen Zahnschmerzen. Früher war die Pflanze zur Behandlung von blutenden Wunden geschätzt, daher der Name Blutwurz.

Sie wächst auf anmoorigen ungedüngten Böden.

Der mehrjährige Blutwurz erblüht zwischen Mai und September, man kann die Wurzeln im September, Oktober oder im März selbst sammeln. Diese werden dann zerschnitten und getrocknet.

Der Auszug von dem Wurzelstock ist dunkelrot, davon kann man 3 x tgl. 10 Tropfen einnehmen.

Hinweis: Der Besuch dieses Infobriefes kann bei ernsten und unklaren Beschwerden nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **1. Mai:** Samstag **Quellfest des Wasserstudios**, Praxis Dr. Höfer, Üb.-Bamberg Dorfstr. 22
10° Begrüßung und Information über die momentane Situation unseres Trinkwassers
Vorstellung der neuen Räume und Produkte, Imbiss, Wasserspiele für Gross & Klein;
Wasserkino (Thema: Wasserqualität)
15° Uhr Wasserwanderung zu den Quelfassungen des Bamberger Wassers
20° Uhr Vortrag: „Wasserqualitäten“, Bildwerk aus eigener Forschung (Kristallanalyse)
- **12.6. -** Samstag u. Sonntag, Seminar **Der Pfad zur Seele durch Heilen**, mit **Dr. K. Parvathi Kumar, Indien**
– **13.6.** Benvenut-Stengele Haus, Schulstrasse 4, 88699 Frickingen – Altheim
Die Arbeiten von Dr. Parvathi Kumar, die er ehrenamtlich ausübt, gilt der geistigen Synthese zwischen Ost und West. Er sagt: „Heilen ist ein Prozess, der den freien Fluss der Seelenenergie in alle Schichten des Körpers ermöglicht. Wenn wir als Seele tätig sind, geschieht Heilung.“
Als Gründer und Leiter vieler Wohltätigkeitsorganisationen im Bereich Erziehung, Gesundheit und Kultur zeigt er auf, wie Spiritualität im Alltag praktisch gelebt werden kann.

Seminargebühr für das **1,5-tägige Seminar 35,- €**, auf Wunsch Mittagsmenü mit Nachmittagskaffee 14,- €. Einzahlung bis 29. Mai 2010 unter Markgraf, Spk Salem-Heiligenberg, Konto: 1002038709, BLZ: 69051725, Kennwort „**Heilen**“.
Anmeldung unter 0049-(0)7554 – 9899991, E-Mail: ganga-ma@web.de
Genaue Zeitangaben nach der Anmeldung!
- **14.5. – Wildkräuterseminar** 14° - 17° mit Dr. Wilhelm Höfer; Bei Wolfgang Schrader Röschberg 114, 78355 Hohenfels Liggersdorf Tel.: 07557 929533